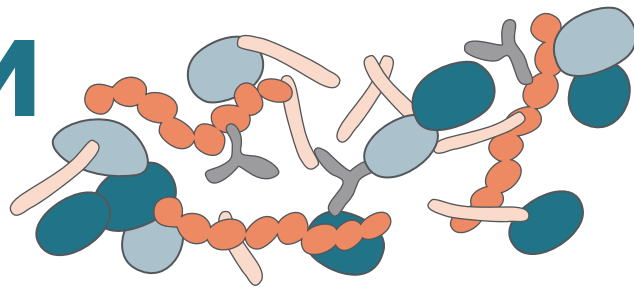


Пробиотици



Какво представляват пробиотиците?

Учените определят пробиотиците като живи микроорганизми, които прилагани в адекватни количества, оказват благотворни ефекти върху здравето на гостоприемника. Те могат да подпомогнат полезната бактериална микрофлора в организма, особено след антибиотично лечение, небалансиран хранителен режим или пътуване. Пробиотиците присъстват в много видове храни и хранителни добавки.

Какво правят пробиотиците?

Пробиотиците могат да подпомогнат здравословното състояние по различни начини:

- Помагат на имунната система да функционира правилно
- Разграждат някои компоненти на храната, които човешкият организъм не може
- Подтискат разтежа на гнилостни бактерии
- Произвеждат витамини и подпомагат абсорбцията на хранителни вещества

Някои пробиотици могат да:

- Намалят изявата на диарията след антибиотично лечение
- Помагат при храносмилателни проблеми и дискомфорт
- Намалят симптомите на колики и екзема при бебета
- Помагат за разграждането на лактоза
- Повлияват инфекциозни диарии
- Намаляват чести инфекции, свързани с респираторния, чревния и вагиналният тракт



За повече информация посетете ISAPPscience.org или ни последвайте на Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

Как выбрать пробиотик?

Как да разпознаете пробиотците. Пробиотиците са известни според своя род, вид и щам (например *Lactobacillus acidophilus* ABC). Продуктите които купувате трябва да показват обозначението на всеки пробиотичен щам.

Сравнете щам с ефекта, който желаете да постигнете. Не всички щамове са еднакви. За повече информация виж usprobioticguide.com or probioticchart.ca.

Количество има значение. Уверете се, че продуктът който купувате съдържа поне концентрацията на пробиотици, която е била използвана за научни изследвания. По-високите концентрации на пробиотици не гарантират непременно по-добър ефект. Нивата на живите пробиотици трябва да се определят чрез датата „най-добър до“ (а не дата на производство).

Как да приемаме пробиотиците - като добавки или като храни? По-важно в случая е избора на ефективен пробиотичен щам в ефективна доза. Някои кисели млека, ферментирани млека и някои други храни могат да съдържат пробиотици. Потърсете за добавени пробиотици, изброени на етикета и за храни, които се вписват в здравословния ви хранителен режим.

Други ферментирани храни, които съдържат пробиотици? Традиционно киселото мляко съдържа живи бактерии, които могат да помогнат за усвояването на лактозата, но не всички ферментирани храни съдържат живи култури, които отговарят на определението за пробиотик. Вижте ISAPPscience.org/fermented-foods за повече информация

Безопасността. Пробиотиците са безопасни за повечето хора, но се консултирайте с Вашия лекар, ако страдате от имунно заболяване, имате сериозно заболяване или преди да го дадете на дете.

